DROGA DO ZDROWIA

NUMER 4 KWIECIEŃ 1938 ROK



DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

»Bo nic nad zdrowie,
Ani lepszego,
Ani droższego.

K W I E C I E Ń

NUMER 4 ROK VIII

Gdzie nie masz siły
I świat niemiły«.

Jan Kochanowski

Pierwsza pomoc w nagłych przypadkach chirurgicznych

KAŻDY winien umieć udzielić pierwszej pomocy w nagłych przypadkach chirurgicznych.

Nie wystarczy, że w dużym mieście w kilka minut po wezwaniu telefonicznym nadjeżdża na miejsce karetka pogotowia z lekarzem i wszystkimi potrzebnymi środkami dla udzielenia pierwszej pomocy i zapewnienia choremu odpowiedniego transportu do szpitala. Nie wystarczy, że w ciągu kilku minut chory może być przeniesiony czy przewieziony do szpitala, do lekarza, do najbliższej apteki, gdzie mu również potrafią udzielić pomocy fachowej. I nie tylko dlatego, że zdarzają się wypadki masowe (wybuch, katastrofa kolejowa czy autobusowa itd.), kiedy nagle większa liczba osób potrzebuje pomocy. W samym pojęciu nagłego przypadku mieści się już to, że pomoc musi mu być udzielona natychmiast. Krwotoki po zranieniu bywają czasem tak gwałtowne, że przed upływem tych kilku minut chory może zginąć z powodu skrwawienia, jeśli ktoś z najbliższego otoczenia nie potrafi mu udzielić pierwszej fachowej pomocy. Pierwsza pomoc w przypadkach złamania, niezwykle dla dalszego leczenia ważna, polega na umiejętnym przetransportowaniu chorego z jezdni czy warsztatu pracy do lekarza lub szpitala. Już te dwa przykłady wystarczą dla zrozumienia, dlaczego każdy powinien być dokładnie obeznany z ratownictwem.

Najważniejszym bezpośrednim następstwem zranienia jest krwawienie, które jeśli jest bardzo znaczne nazywamy krwotokiem. Krew wycieka bądź wytryska na zewnątrz ze skaleczonych naczyń krwionośnych. Rozróżniamy krwawienia tętnicze, żylne i miąższowe w zależności od tego, jakie naczynia zostały uszkodzone. Przy krwotoku tętniczym z rany jak z fontanny czy sikawki tryska stały strumień krwi żywo czerwonej. Siła strumienia i ilość traconej przez rannego krwi zależy przy tym od rozmiarów przeciętej tętnicy i od odległości w jakiej znajduje się ona od serca. Im bliżej serca i im większa tętnica uległa zranieniu, tym krwawienie będzie obfitsze. W przypadkach tych ucisk wywierany na ograniczonej przestrzeni na pewien odcinek naczynia lub całej kończyny, znajdujący się pomiędzy raną a sercem, zmniejsza lub zatrzymuje całkowicie krwotok. — Przy krwawieniu żylnym wypływa z rany krew ciemna słabym zwykle strumieniem, stałym lub przerywanym. Krwawienie to nasila się pod wpływem wysiłków fizycznych, skurczu mięśni i przy opuszczeniu krwawiącego odcinka ciała ku dołowi, wreszcie gdy uciskamy żyłę na przestrzeni między raną a sercem. Przy krwawieniu miąższowym sączy się z rany krew żywo czerwona, pochodząca z licznych drobnych przeciętych naczyń, w niewielkiej ilości. Każdy krwotok nie ustający samoistnie i nie zatrzymany sztucznie w jakikolwiek sposób może sprowadzić śmierć rannego z powodu skrwawienia. Krwawienia miąższowe, krwotoki żylne i pochodzące z małych tętnic mogą ustać samoistnie. Krwotoki z tętnic i żył dużego kalibru same przez się nigdy się nie zatrzymują. Krwotok z bardzo dużych naczyń: szyjnych lub biodrowych może sprowadzić śmierć niemal natychmiastową. Przy silnym więc krwawieniu z dużego naczynia krwotok zawsze jest niebezpieczny dla chorego, toteż obowiązkiem każdego jest jak najrychlej go zatrzymać. Osiągamy to przy pomocy ucisku. Jeśli chodzi np. o ranę szyi, ranę znajdującą się w pasze, w pachwinie, w których to miejscach nie jesteśmy w stanie wywrzeć ucisku na krwawiące naczynie w pewnej odległości od rany, ponad raną, ściślej — między raną a sercem, dalej gdy mamy do czynienia z silnym krwotokiem żylnym, uciec się musimy do bezpośredniego ucisku ręką poprzez czystą bieliznę samej rany. Cisnąc z całej siły na ułożoną na ranie np. czystą chustkę od nosa, jak na tampon, możemy zatrzymać każdy najsilniejszy nawet krwotok. Jeśli chodzi o krwawienie z rany tętniczej znajdującej się na kończynie: dłoni, przedramieniu, ramieniu, stopie, goleni lub udzie — z całej siły zaciskamy ponad raną rękę lub nogę, obejmując okrężnie całą kończynę palcami obydwu rąk nieco poniżej pachy lub pachwiny. Ponieważ jednak tak silny ucisk palcami nie może trwać długo z powodu zmęczenia, w międzyczasie druga osoba winna mocno przewiązać w górze kończynę chustką, serwetką, paskiem czy nawet sznurem, wprowadzić następnie między mocno zawiązaną chustkę a skórę kawałek drzewa, mocny patyk, laskę itp., po czym skręcać go w jednym kierunku, skręcając w ten sposób i chustkę zaciskającą coraz silniej kończynę, przy czym skręcać go tak długo, aż kończyna zostanie dostatecznie zaciśnięta i krwawienie zupełnie ustanie. Lepiej jeszcze cel ten spełnia dren gumowy mocno dokoła kończyny zaciśnięty, nie zawsze jednak możemy go mieć pod ręką. Po takim prowizorycznym zatamowaniu krwawienia musimy jak najrychlej przewieźć chorego do szpitala. Musimy bowiem pamiętać o tym, że takie okrężne mocne zaciśnięcie kończyny nie może trwać dłużej ponad dwie godziny, i że im czas ten jest krótszy, tym pewniej da się kończynę uratować.

Poza towarzyszącymi ranom krwotokami zewnętrznymi po silnych obrażeniach spotkać się możemy z krwotokami wewnętrznymi, przy których krew gromadzi się w jamach naturalnych ciała, np. w jamie brzusznej. Na pograniczu niejako między tymi obydwoma rodzajami krwawień znajdują się krwotoki z różnych narządów: z nosa, płuc, żołądka, jelit. Możemy rozpoznać krwotoki wewnętrzne po silnej bladości skóry, spojówek i warg, częstym, ledwie wyczuwalnym tętnie, uczuciu kołatania serca, duszności, przyspieszeniu oddechu, ćmieniu przed oczami, szumie w uszach, zawrotach głowy, silnym męczącym chorego pragnieniu i oziębieniu kończyn. Przy silnym krwawieniu objawy te, spotykane również przy skrwawieniu się z powodu krwotoku zewnętrznego, coraz bardziej narastają, występuje omdlenie, ustaje oddechanie i czynność serca. Omdlenie takie często kończy się śmiercią chorego.

Co zrobić jeśli dziecko jest leniwe i źle się uczy?



LENISTWO bywa wynikiem albo braku zdolności, albo braku umysłowego przygotowania, często też wypływa z pewnych fizycznych niedomagań, takich jak anemia, schorzenie migdałków, upośledzenie wzroku lub słuchu, niedożywienia itd. Wszystkie te fizyczne niedomagania można i należy usunąć jak najspieszniej, wszelka zwłoka przedłuża tylko niepotrzebne dręczenie dziecka, nie mówiąc już o stanie zdrowia, który cierpi z tego powodu. Po usunięciu tych dolegliwości należy zwrócić baczną uwagę na stronę umysłową dziecka i podciągnąć go do poziomu. Oczywiście nawet najzdrowsze fizycznie i psychicznie dzieci różnią się bardzo inteligencją może więc zdarzyć się, że mimo wszelkich wysiłków nie uda się jakiegoś dziecka przeprowadzić pomyślnie przez wybraną szkołę. Fakt ten należy ustalić dość wcześnie, by móc je skierować na odpowiednią drogę, która by pozwoliła rozwinąć się jego zdolnościom. Zmuszanie dziecka do nauki, która przekracza zakres jego możliwości umysłowych może zaważyć fatalnie na całym jego życiu. Mądrzy rodzice nie będą narażać swego dziecka na daremne wysiłki i rozczarowania, wiedzą bowiem, że powodzenie w życiu można osiągnąć nie tylko na drodze wyższych studiów.

Kto z rodziców ma wychowawcze kłopoty z dziećmi — niechaj zwróci się do naszej redakcji, a chętnie udzielimy mu rad i wskazówek.

Dlaczego nie powinno się odwiedzać chorych w szpitalu?

OD SZEREGU lat pracuję w jednym z większych szpitali naszego miasta. I co parę dni przez szereg lat obserwuję tłumy odwiedzających, napływające do szpitala. Służba, po dniach odwiedzin, doczyścić się nie może sal i korytarzy, a chorzy muszą wdychać tumany kurzu, podnoszące się przy sprzątaniu. Powietrze na salach, w godzinach odwiedzin, jest nie do wytrzymania dla zdrowego, a cóż dopiero chorego. Zwłaszcza gdy deszcz pada, a zapachy wydobywające się z przemokłych ubrań dziesiątek ludzi, tłoczących się przy łóżku chorego, przesycają powietrze. Każdy odwiedzający uważa za swój obowiązek ucałować chorego, dostarczając mu tym samym całą porcję zarazków, które każdy z nas nosi w jamie ustnej, i choć nam nie szkodzą, znajdują podatny materiał do rozwoju w schorzałym i osłabionym cierpieniem organizmie. Każdy, rzecz prosta przynosi choremu coś do zjedzenia. Co kto może: więc owoce, ciastka, czekoladę, słoje pełne kompotu, barszczu, rosołu, mięso i inne domowe przysmaki. W wielu wypadkach, chory może sobie pozwolić na uzupełnienie szpitalnego jedzenia. Ale wielka liczba chorych, ze względu na stan swego zdrowia, pozostaje na diecie. Taki chory, któremu zbrzydły kleiki i kaszki, chciwie łapie za kawałek kiełbasy przyniesiony przez kochającą żonę. Cóż, kiedy potem stan jego pogarsza się, występują bóle, wymioty i inne dolegliwości, często nie dające się usunąć, które zepsuć mogą, cały dotychczasowy wynik leczenia.

Wielki kłopot z chorymi na cukrzycę. Pamiętam jednego z nich, który ze względu na stan zdrowia, był przez długie miesiące na diecie przeciw-cukrzyczej. Po każdym dniu odwiedzin, procent cukru w moczu u niego, powiększał się dość znacznie. Było jasne, że rodzina coś mu przynosi do jedzenia, co mu szkodzi. Prośby i groźby nie pomagały. Stan jego nie poprawiał się, mimo drobiazgowo starannego leczenia. Którejś niedzieli, zjadł coś więcej niż zazwyczaj, cukier w moczu podskoczył znacznie i już nie spadł, przeciwnie. Stan pogarszał się z dnia na dzień, przyszła śpiączka cukrzycza, i chory zmarł w niedługim czasie.

Szczególnie na oddziałach chirurgicznych, gdzie chorzy po operacjach muszą być na ścisłej diecie przez pierwsze dni, litościwe rodziny przynoszą niesłychane szkody. Był u nas taki mały chłopaczek, którego matka nazajutrz po operacji nakarmiła ciastkami i wodą sodową, oburzona na katów-lekarzy, którzy dziecku dają gorzką herbatę i nic więcej. Dziecko po trzech dniach strasznych męczarni, umarło, a matka po niewczasie opłakuje swoją głupotę.

Wizyty na oddziałach położniczych w wielu szpitalach są w ogóle wstrzymane. Bowiem kobieta leżąca w połogu jest specjalnie wrażliwa na działanie wszelkich zarazków. Poza tym wizyty działają na chore denerwująco, i podniecają je zupełnie niepotrzebnie. Na kartach gorączkowych zawsze widzi się wyskok gorączki po dniu odwiedzin.

Dlatego też dyrekcje szpitali, dbające o swych chorych, ograniczają dnie odwiedzin do jednego, lub najwyżej dwu w tygodniu. Chorzy a głównie ich rodziny powinny zrozumieć, że robi się to tylko ze względu na ich dobro. Powinni sami ograniczać wizyty u swoich blizkich, nie przychodzić nigdy tłumnie, nie wysiadywać długo, nie przynosić smutnych i denerwujących wieści, i nie przynosić nic do jedzenia, a zwłaszcza chorym pooperacyjnym. *J. B.*

Jak kształcić w dziecku znajomość ludzi?



KIEDY byliśmy jeszcze dziećmi, unikało się bojaźliwie krytykowania i mówienia źle o dorosłych, ich słabostkach i błędach.

Wychodziło to z tego założenia, że nie można podkopywać „uszanowania dla wieku" a przede wszystkim, że dzieci nie powinny słyszeć wszystkiego co mówią starsi. Ten punkt widzenia ma pewne uzasadnienie i nikomu nie wpadło na myśl zaprzeczyć temu.

Nierzadko byliśmy skarceni, kiedy nawet bez złej intencji stwierdziliśmy połowiczność albo wprost zły postępek. Takie postępowanie może mieć pewne dobre strony w wychowaniu i to przede wszystkim jeżeli chodzi o małe dzieci, kiedy one jeszcze nie są świadome powodów i nie umieją zauważyć intencji takiego ukrywania. Właśnie przy naszych najmłodszych nie powinniśmy wytykać słabości ludzi, którzy ich otaczają.

To byłoby obrabowaniem ich z dziecięcego zaufania, gdy chcielibyśmy otworzyć im oczy na to, że ludzie są tylko ludźmi. Ale kiedyś musi u każdego dziecka nastąpić, choćby nawet w sposób niewyraźny, to przejście od snu młodości do rzeczywistości. Jeżeli się to nie stanie wcześniej, to będzie ten stan niewiedzy trwał do 10 lub 12 lat, aż dotąd kultywuje się w dzieciach wiarę, że wszyscy dorośli są doskonali, że wszyscy ludzie na świecie są tak uczciwi jak przedstawiają im to rodzice, że wszyscy są dobrzy i wartościowi. To naiwne zaufanie mści się z chwilą, kiedy dziecko opuści swój dom rodzicielski, stanie na własnych nogach i spotka się z całym szeregiem zawodów, starć, nieporozumień, nierzadko samo będąc tego powodem. Kto już w młodości uczy się ludzi osądzać, rzadko w życiu robi nieszczęśliwe posunięcia, ponieważ koniec końcem każda doznana przykrość spowodowana jest tym, że od ludzi za mało albo też za wiele wymagamy.

Właśnie dzisiaj, w tych ciężkich czasach znajomość ludzi bardziej jest potrzebna i podwójnie, potrójnie ważna dla dorastającej młodzieży. A więc starajmy się z tej strony jak najmożliwiej i najlepiej młodzież naszą uzbroić. Oddajemy im w ten sposób bardzo cenną usługę.

Najprostszy i najbardziej skuteczny środek to dać dzieciom znajomość ludzi t. zn. dopuścić ich do naszych rozmów. Rozmowy nasze przy rodzinnym stole to komunikowanie sobie zdarzeń codziennego życia. Może nieświadomie mieszamy do tych rozmów sądy o ludziach. Chwalimy czyn jednego, ganimy innego, stajemy po stronie tego, lub oburzamy się na tamtego. Odkrywamy intencje i powody działania, rozważamy jak ten lub inny powinien postąpić, aby swój cel osiągnąć i uniknąć niemiłych skutków. Stawiamy sobie pytanie jak my postąpilibyśmy w takim wypadku. W końcu ujmujemy w jednym zdaniu, często nawet w jednym geście nasz sąd, który mówi: — prawdziwie wartościowy człowiek —, nietzupełnie godny zaufania, — dobry człowiek choć szorstki na pozór, — egoista, — człowiek, którego należy się wystrzegać, itd. Skoro dzieci są odpowiednio dojrzałe i są świadkami takiej rozmowy, siedzą spokojnie w swoich kątach słuchając uważnie. Niekiedy stawiają pytania tyczące się słyszanej rozmowy po kilku godzinach dopiero a nawet po kilku dniach. Nie przychodzi nam do głowy aby ganić ich ciekawość, ale odpowiadamy z cierpliwością, spokojnie i rzeczowo. W ten sposób bowiem dzieci dają nam dowód, że obudziła się w nich potrzeba zrozumienia zdarzeń w życiu, krótko: — czują potrzebę zrozumienia co dobre a co złe, co piękne, co wstrętne, co godne podziwu a co napiętnowania.

Drugi środek, którym się dzieci chętnie posługują: wracają do domu ze szkoły lub łąki i opowiadają matce co Karolek zrobił z jaszczurką, jak Irenka opowiadała o swoim ślicznym pokoju dla lalek! Już po tonie małego sprawozdawcy zauważa się, że tamto uważa on za niewłaściwe, a to za nieprawdopodobne w najwyższym stopniu. Ale ponieważ w tym wieku nie mają jeszcze miary w sądach i ocenie tych małych przeżyć, przeto żądają aby matka wypowiedziała swój sąd i chcą potwierdzenia tego, że tamto jest rzeczą niegodziwą a drugie wychwalaniem się.

Do doświadczenia życiowego, do „obrazu świata" u dziecka przybywa jeszcze jedna cegiełka.

W taki uciążliwy sposób dorabia się ten dorastający człowiek tak potrzebnej znajomości ludzi.

Właśnie to osądzanie czynności swoich towarzyszy jest specjalnie skutecznym w kształtowaniu osobowości dzieci. Dziecko wzrastając będzie sądziło swoich kolegów już też starszych, a wreszcie dorosłych.

Sędziwy człowiek słysząc z ust dziecka taki śmiały sąd będzie uważał to za arogancję i będzie usiłował strofować je, a przecież powinniśmy się zastanowić, że takie świeże i prawdziwe sądy są już dowodem znajomości ludzi, do czego my przecież dążymy. Jesteśmy zawsze w możności dać odpowiedź zależną od powodu sądu: czy to jest chęć oskarżenia, zazdrości, czy niechęci.

Dzieci często bardzo chętnie zawierają przyjaźń i to przyjaźń szczerą. Tylko z tym nowym przyjacielem chcą wracać ze szkoły, tylko z nim bawić się. Przyjaciel taki wprowadzony jest także do domu. Często taka przyjaźń powoduje nawet zamieszanie w domu, przede wszystkim jeżeli dzieci są bardzo żywe a mieszkanie niezbyt obszerne. Mimo tego musimy umożliwiać a nawet ułatwiać takie współżycie, ponieważ w takim trwającym przebywaniu ukazują się znowu zupełnie inne rysy osobowości aniżeli pośród innych towarzyszy. Przede wszystkim jedno staje się dla dziecka jasnym: że przyjaźń daje pewne prawa, ale w zamian nakłada pewne obowiązki.

W długim przebywaniu ze sobą zdarzają się pewne sytuacje wystawiające na próbę tę przyjaźń, która w ten sposób utwierdza się. Gdyby nawet załamała się, to pozostanie jedna więcej lub mniej gorzka nauka. Gorzka przede wszystkim wtedy, gdy nasze dziecko samo jest powodem tego załamania się. Mądrym rodzicom nie będzie trudno, oszczędzając, ale jednak dość wyraźnie uświadomić dziecko. Ta świadomość samego siebie jest niemniej ważną stroną znajomości ludzi.

Dr Kaz. Polny.

PROFILAKTYKA A ŚMIERTELNOŚĆ DZIECI

CHOCIAŻ profilaktyka nowoczesna znajduje się jeszcze ciągle w stadium rozwoju, dobroczynne skutki jej wysiłków, szczególnie w dziedzinie opieki nad dzieckiem już dzisiaj dadzą się zauważyć, zwłaszcza w krajach, gdzie zbiorowa wola lekarzy i społeczeństwa idzie w parze z dużymi wkładami finansowymi. I tak np. w Ameryce, gdzie jeszcze przed 35 laty śmiertelność dzieci w pierwszym roku życia wynosiła 17%, obecnie wynosi już tylko 7%. W pewnym małym miasteczku w Kanadzie przez założenie poradni dla matki i dziecka i roztoczenie fachowej i troskliwej opieki nad położnicą i noworodkiem zmniejszono śmiertelność noworodków z 30% do 4.8%, przy czym zmniejszyła się również ilość porodów przedwczesnych i kalectw wśród niemowląt.

W Warszawie w r. 1902 na 100 żywo urodzonych dzieci umierało w pierwszym roku życia 75 (!), w r. 1912 już 24, zaś w roku 1926 śmiertelność ta spadła do 14. Według lekarzy specjalistów przez należytą organizację opieki nad matką i dzieckiem można tę śmiertelność obniżyć nawet do 2%. Oto prawdziwy sukces akcji profilaktycznej wśród dzieci!

Nie tylko jednak śmiertelność dzieci zmniejszyła się, ale podniósł się także wybitnie poziom ich sprawności i tężyzny fizycznej. Oto dr E. Koch, z Lipska donosi o zadziwiającym zwiększeniu się przeciętnego wzrostu i wagi dzieci szkolnych w ostatnich 20 latach. Chłopcy, kończący w ostatnich latach szkoły powszechne są przeciętnie o 9 cm wyżsi i 8 kg ciężsi od swych rówieśników w latach przedwojennych; u dziewcząt te cyfry są jeszcze wyższe. Równolegle z tym rozwojem fizycznym idzie także rozwój umysłowy. Jeżeli chodzi o niemowlęta, to liczne doniesienia dowodzą, że znaczny odsetek dzisiejszych dzieci zaczyna chodzić samodzielnie przed ukończeniem 1-go roku życia, co podobno dawniej było rzadkością. Również ząbkowanie, mutacja głosu i dojrzewanie płciowe odbywają się wcześniej. Nauczyciele zgodnie potwierdzają wcześniejsze dojrzewanie umysłowe dzieci szkolnych. Niektóre choroby, jak np. krzywica znacznie się zmniejszyły i nigdy nie przebiegają w tak ciężkiej postaci, jak dawniej, tak, że w klinikach pełny, pokazowy obraz krzywicy należy dziś do rzadkości.

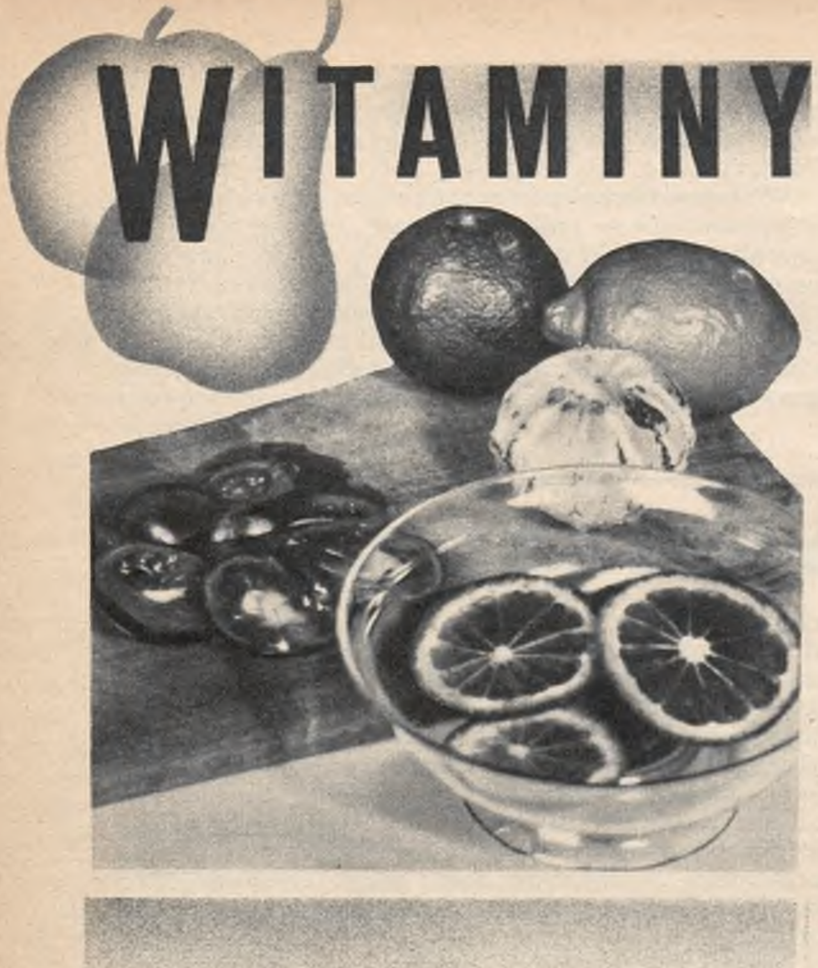
Równolegle z rozwojem sprawności fizycznej spada zachorowalność i śmiertelność wśród dzieci. Szczególnie zmniejszył się procent zachorzeń na gruźlicę, tę prawdziwą zmorę wieku dziecięcego. Zmalała również skrofuloza, oraz zniekształcenia kręgosłupa i kości kończyn.

Dr. Koch tłumaczy to zjawisko racjonalnym odżywianiem niemowląt, podawaniem witamin w dostatecznej ilości, dalej sztucznym i naturalnym nasłonecznianiem, wreszcie podniesieniem ogólnej higieny niemowlęcia i dziecka oraz zaprawianiem go od pierwszych lat do ćwiczeń fizycznych i sportów.

Te imponujące zdobycze w dziedzinie zdrowotności wśród dzieci są jednak wynikiem celowej i długoletniej akcji profilaktycznej.



WITAMINY



W OSTATNICH czasach bardzo dużo mówi się o witaminach, na które szczególną uwagę zwracają matki, karmiące dzieci.

Dawna metoda żywienia dziecka samym mlekiem mniej lub więcej rozwodnionym, aż do czasu podania stałych pokarmów, została zarzucona, — natomiast dzisiaj każda matka wie, że dobrze i wskazanym jest dziecku już sześciomiesięcznemu dodawać do podawanego pokarmu, nieco przetartych jarzyn lub owoców. W szczególności koniecznym jest podawanie jarzyn i owoców, dzieciom żywionym sztucznie.

Zanim nauka odkryła witaminy i określiła ich znaczenie dla organizmu ludzkiego, co jest zdobyczą dopiero ostatnich dziesiątek lat, ludzie w ciągu całych wieków doświadczali na sobie, jakie zaburzenia i choroby powoduje brak tychże nieznanym im jeszcze wówczas witaminów.

W minionych czasach wielkich wypraw żeglarskich, mających na celu odkrycia nowych lądów i światów, w obecnych czasach wojen, oblężeń, w obozach jeńców, więzieniach, w czasach głodu — u ludzi, pozbawionych przez długi czas świeżego mięsa, mleka, świeżych jarzyn i owoców, a odżywiających się sucharami, potrawami mącznymi, kaszą, wędzonym mięsem, solonymi rybami oraz różnymi konserwami wybuchała masowa choroba zwana szkorbutem lub gnilcem.

Od czasu gdy zaczęto używać dostarczonego przez ulepszone młyny amerykańskie, doskonale oczyszczonego, białego, polerowanego czyli szlifowanego ryżu w Japonii, w której ryż stanowi jedyne i wyłączne pożywienie szerokich mas ludności zaobserwowano chorobę tzw. beri-beri.

Witaminy czyli t. zw. dodatkowe czynniki pokarmowe, w polskim słowniku nazywane — życianami — są ciałami, których ustrój ludzki sam nie ma zdolności wytworzyć lecz pobiera je ze świata roślinnego częstokroć za pośrednictwem zwierząt. A mianowicie np. w świeżym mleku lub maśle zawarte witaminy pochodzą z roślin, którymi bydło się karmi, a które przechodzą przez organizm krowy do mleka.

Wszystkie witaminy wytwarzane są w roślinach a nie gdzie indziej, w ilościach niezmiernie małych a jednak wystarczających.

Witaminy są bardzo wrażliwe na wysoką temperaturę. Wskutek dłuższego gotowania przeważnie ulegają zniszczeniu.

Witaminy zwykliśmy nazywać literami alfabetu. Rozróżniamy następujące witaminy:

— witamin A, jest tzw. witaminem wzrostowym. Znajdujemy go w żółtku jaj, maśle, szczególnie zaś w tranie, łoju wołowym i nerce wieprzowej. W smalcu wieprzowym, w tłuszczach roślinnych nie ma go. Brak witamin A w pożywieniu sprowadza prócz znacznego wychudzenia i spadku wagi, zahamowanie wzrostu, zeskórnienie spojówki oka i zmięknienie rogówki. W cierpieniu tym powieki brzękną, rzęsy wypadają, spojówki i rogówki wysychają i zaćmiewa się gałka oczna. Najobfitszym źródłem witaminu A są dla człowieka: mleko niezbierane, śmietana, masło oraz tran, z jarzyn zaś szpinak, pomidory;

— witamin B — jest pierwszym odkrytym witaminem w r. 1911. Żywienie się ryżem, pozbawionym samej tylko osłonki zewnętrznej czyli łuski, choroby nie sprowadza; natomiast sprowadza ją, żywienie się ryżem polerowanym. Przy polerowaniu bowiem ziarno ryżu traci prócz łuski, cieniutką również warstewkę leżącą tuż pod łuską, która właśnie zawiera witamin B. Tak samo i ziarno pszenicy i jęczmienia przez dokładne ich mielenie oraz odsiewanie otrąb daje produkt pozbawiony przeważnie witamin B. Witamin B znajduje się: w żółtku jaj, mleku, serwatce, ziemniakach, fasoli, kapuście, cebuli a zwłaszcza pomidorach. Brak witaminu tego wywołuje chorobę t. zw. beri-beri, w której dochodzi do zwyrodnienia nerwów i zaniku mięśni.

— witamin C — tzw. witamin przeciw-szkorbutowy albowiem brak tego witaminu wywołuje chorobę zwaną gnilcem lub szkorbutem, w której to sprawie chorobowej występują przede wszystkim — przekrwienie, obrzęk i owrzodzenie dziąseł, następnie zapalenie całej jamy ustnej z owrzodzeniami i gangreną. Witaminy C zawierają głównie: owoce i jarzyny w szczególności cytryny i pomarańcze. Nieco mniej maliny, poziomki, jabłka, i gruszki. Znajduje się również w surowej kapuście, kalafiorach, sałacie, cebuli, rzodkwi i burakach.

— witamin D — zawiera w znacznej ilości tran rybi a poza tym mleko, masło, różne oleje roślinne naświetlone promieniami tzw. ultrafioletowymi. Tran rybi od dawna jest podawany dzieciom i skutecznie stosowany przeciwko krzywicy czyli tzw. chorobie angielskiej.

To byłyby najgłówniejsze witaminy, z którymi spotykamy się w codziennym życiu obecnie bardzo często a które są konieczne dla normalnego rozwoju i funkcjonowania organizmu ludzkiego.

W końcu dodać należy, że ludzie, którzy odżywiają się prawidłowo przyjmują w różnych pokarmach wystarczającą ilość witaminów. Normalnie żywiącemu się człowiekowi nie grozi nigdy choroba o których wyżej była mowa, albowiem dostateczną ilość witaminów spożywa czy to w mleku czy w maśle, czy wreszcie w całym szeregu jarzyn lub nawet w świeżym chlebie i mięsie. *Dr M. C.*



KRONIKA

Ubezpieczalnie Społeczne zwiększą liczbę lekarzy domowych.

W JEDNYM z ostatnich okólników Zakład Ubezpieczeń Społecznych stwierdził, że obsada lekarska— wobec wzrostu liczby ubezpieczonych oraz liczby porad lekarskich — w niektórych Ubezpieczalniach Społecznych jest za szczupła.

W związku z tym Zakład Ubezpieczeń Społecznych wydał zarządzenie, że tereny poszczególnych ubezpieczalni powinny być podzielone na rejony lekarskie, grupujące w zasadzie po 1.000 ubezpieczonych. W żadnym wypadku liczba ubezpieczonych nie może przekraczać liczby 1.500.

Ilu jest lekarzy i ilu ubezpieczonych w Warszawie.

Według ostatnich obliczeń, dokonanych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych, ogólna liczba porad udzielonych przez lekarzy domowych i lekarzy specjalistów Ubezpieczalni Społecznej w Warszawie wynosiła w październiku ub. r. 364.622, z tego lekarze domowi udzielili 209.894 porady, a lekarze specjaliści 154.728.

Ogólna liczba lekarzy, zatrudnionych przez Ubezpieczalnię w Warszawie wynosi 562, a liczba ubezpieczonych na 1 października ub. r. na wypadek choroby — 374.556.

675 tysięcy złotych na akcję dożywiania dzieci i młodzieży.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przeznaczył na akcję dożywiania dzieci i młodzieży w okresie zimowym sumę 675 tysięcy zł. Sumę tę wpłacą Ubezpieczalnie Społeczne na terenie całego kraju miejscowym Komitetom Pomocy Dzieciom i Młodzieży.

Niezależnie od powyższej sumy Zakład Ubezpieczeń Społecznych polecił Ubezpieczalniom by zużyły na akcję dożywiania dzieci resztę funduszów nie wykorzystanych przez niektóre Ubezpieczalnie na kolonie i półkolonie letnie w bieżącym roku.

W poszczególnych ubezpieczalniach społecznych wpłaty do miejscowych komitetów wyniosą m. in.: Warszawa — 120 tys., Łódź — 62 tys., Kraków — 33 tys., Lwów — 28 tys., Sosnowiec — 33 tys., Wilno — 15 tys. i Częstochowa — 15.400 zł.

Gdy ubezpieczony umrze.

W pierwszych trzech kwartałach 1937 r. wszystkie Ubezpieczalnie Społeczne na terenie całego kraju w liczbie 61 (bez Górnego Śląska) wypłaciły z tytułu zasiłków pogrzebowych łączną sumę 1,443.499 zł. Zasiłek pogrzebowy wypłacany jest członkom rodziny w razie śmierci ubezpieczonego w wysokości przeciętnego 3-tygodniowego zarobku, a ubezpieczonemu w razie śmierci członka jego rodziny w wysokości przeciętnego półtora tygodniowego zarobku.

Za 102.000 dni wypłacono zasiłek położniczy i dla matek karmiących.

W ciągu października ub. r. Ubezpieczalnia Społeczna w Warszawie wypłaciła 39.488 zł tytułem zasiłku położniczego i dla matek karmiących. Zasiłek ten otrzymało 1.387 matek za 101.989 dni.

Kto nie korzysta z zasiłku chorobowego.

Do zasiłku chorobowego wypłacanego przez Ubezpieczalnie Społeczne w wysokości 60% przeciętnego wynagrodzenia, (a z dodatkiem na dzieci 75%) nie mają prawa: 1) pracownicy fizyczni w okresie czasu, za który w myśl przepisów służbowych lub umowy zbiorowej otrzymują od pracodawcy za czas choroby całkowite wynagrodzenie, 2) pracownicy umysłowi w okresie czasu, za który przysługuje im prawo całkowitego wynagrodzenia od pracodawcy (zasadniczo 3 miesiące), 3) uczniowie, praktykanci i wolontariusze oraz krewni i powinowaci pracodawców nie otrzymują wynagrodzenia.

Zasiłek chorobowy wypłacany jest za każdy dzień stwierdzonej przez lekarzy ubezpieczalni niezdolności do pracy wskutek choroby.

Zasiłek pogrzebowy.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych wyjaśnia, że zasiłek pogrzebowy przysługuje ubezpieczonemu nawet wówczas, gdy śmierć nastąpiła po wymeldowaniu z Ubezpieczalni, jeśli ubezpieczony nie wyczerpał przed śmiercią 26-tygodniowego okresu uprawnień do świadczeń (zasiłków chorobowych, szpitalnych, domowych) i gdy śmierć nastąpiła wskutek choroby, powstałej przed rozwiązaniem stosunku najmu pracy.

Ponad 34.000 osób korzystało z zasiłków bezrobocia.

We wrześniu ub. r. wypłacono na terenie całego Państwa 1,534.135 zł z tytułu zasiłków dla bezrobotnych pracowników umysłowych i robotników. Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłacił pozostającym bez pracy pracownikom umysłowym zł 660.134. Fundusz Pracy bezrobotnym robotnikom — 874.001 zł. We wrześniu liczba robotników, pobierających zasiłki z tytułu ubezpieczenia na wypadek bezrobocia wyniosła 26.818 robotników i 7.804 pracowników umysłowych.

LISTY CZYTELNIKÓW

Przeszło 4 miliony ludzi opuściło Berlin w niedzielę. Ubiegłej niedzieli opuściła Berlin, udając się do podmiejskich miejscowości, nienotowana od dawna liczba osób, bo 4,108.317 mieszkańców miasta. Tak ogromna liczba osób nie wyjechała poza miasto nawet w najgorętsze dni letnie ubiegłych lat. 10 osób utonęło podczas kąpieli i w czasie jazdy łódką. *(z prasy).*

W POZNAŃSKIM Radio mówi bardzo często p. prof. Jan Kilarski o zapełnieniu niedzieli — „dokąd wybrać się na niedzielę?" Ciekawe, że u nas w Krakowie, nikt tego pytania nie postawił, a przecie warunki do należytego wykorzystania niedzieli mamy chyba lepsze niż gród Przemysława. „Co z tą niedzielą robić?" myśli bardzo wielu, ale tylko nieliczni znajdują na to pytanie właściwą odpowiedź. Dzień wypoczynku dla ciała i duszy, przeznacza wielu na nużące i kłopotliwe nieraz wizyty u mniej lub więcej dobrych znajomych, inni „umilają" sobie czas bridżem — bo to jest modne, — a liczne rzesze wydeptują asfalt na „deptaku", by się ostatecznie zdecydować na duszne kino, albo nawet knajpkę, gdzie to „po kieliszku pierwszym jest ci lepiej". I to się nazywa „dzień święty święcić" i odpoczywać po całotygodniowych trudach. Taki odpoczynek nie może nikogo nastawić należycie do rozpoczynającej się po niedzieli czy święcie pracy, a „kacenjamer", czy podbite w awanturze oko, albo nieprzespana przy karciętach noc, powoduje „szewskie poniedziałki". Wielu patrzy na zbliżającą się niedzielę czy święto, jak na zło konieczne, jak na dzień pełny nudy, dzień w którym człowiek sobie zdaje sprawę, że jest mu źle itp. Co robi Zachód? Jak donosi Nr. 166 IKC. PAT. „w jedną niedzielę 4,108.317 mieszkańców Berlina (miasto to liczy ich ponad 4,700.000) opuściło mury miasta, udając się do podmiejskich miejscowości", — dla wypoczynku, zaczerp-

nięcia świeżego powietrza i zbliżenia do zdrowej natury. Zwiedziłem spory szmat tego Zachodu i wszędzie widziałem tysiące udające się na niedzielne wycieczki za miasto. Niemiecki związek kajakowy liczy kilkadziesiąt tysięcy członków-turystów. Niedziela wyciąga wszystkich z miasta w pola i lasy, nad jeziora i rzeki, w góry i doliny. Czy jest to u nas możliwe? Oczywiście!! A czy Kraków ma po temu odpowiednie warunki? Przede wszystkim Kraków ma odpowiednie warunki dla szerzenia turystyki i wycieczkowania w dnie niedzielne. Takich terenów w najbliższej okolicy miasta, nie posiada żadne z wojewódzkich miast Polski. Bliskie lasy, otaczające ze wszech stron miasto, kilkanaście przecudownych dolin jury krakowsko-wieluńskiej, oto doskonały teren niedzielnych eskapad, a dla miłośników łodzi i kajaka, Wisła ze swymi górnymi dopływami, umożliwia urządzanie miłych i pięknych spływów niedzielnych. Rozbudowana dość mocno sieć kolejowa i autobusowa województwa krakowskiego jest tutaj wyraźną pomocą — trzeba tylko posiadane warunki umieć wykorzystać. Ostatnie lata dopiero przyniosły pewne ożywienie się ruchu niedzielnego, ale wszystko mało, tego nie można uważać nawet za początek, gdyż liczba turystów niedzielnych nie przekracza kilku procent mieszkańców. Nie organizujemy w okolice Krakowa wycieczek „popularnych“ albo też „w nieznane“, nie zainteresowaliśmy jeszcze ogółu Krakowian tym nader ważnym problemem, nie umiemy jeszcze należycie niedzieli wykorzystać — a przecie koszt takiej niedzielnej wyprawy jest niewielki, mniejszy niż „kolejka“ w gronie kolegów, czy całonocny roberek, a przede wszystkim niedziela taka jest naprawdę wykorzystana. *E. Węglorz.*



HUMOR

DOBRA ŻONA

Rzecz dzieje się w Niemczech. Pewien obywatel umarł a wdowa po nim udaje się do zakładu pogrzebowego, żeby zamówić dla męża godne pochowanie.

Pogrzeb pierwszej i drugiej klasy wypada zbyt drogo.

— No to można wybrać jeszcze między trzecią i czwartą klasą — proponuje uprzejmie urzędnik.

— Co czwartą? Za nic się nie zgodzę, żeby mąż mój miał pogrzeb na stojąco. To już niech będzie trzecia klasa. (W Niemczech w 4 klasie podróżni stoją).

CO MÓWI TESTAMENT

— Czy wuj wasz miał jeszcze całkiem świeży umysł, kiedy umierał?

— Tego na razie nie wiemy, bo testamentu jeszcze nie otwarto.

U DENTYSTY

— Musi Pan poczekać spokojnie jeszcze pół godzinki; dopiero potem wyrwę Panu zęba. W czasie nabożeństwa w kościele nie pracuję.

— Tacy są tu ludzie pobożni w miasteczku?

— Co to, to nie, ale już trzy razy musiałem zapłacić karę z powodu zakłócenia spokoju publicznego w czasie odprawiania nabożeństwa.

W UBEZPIECZALNI

Służący (do pacjentki): — Czy życzy Pani sobie mówić ze starszym czy z młodym Panem Doktorem?

Pacjentka ociąga się niezdecydowanie.

Sanitariusz (prędko): — Żonaci są obaj.

WYTŁUMACZENIE

— Pani jest dzisiaj tak strasznie zachrypnięta.

— Tak, bo mój mąż wczoraj wieczór tak późno do domu wrócił.

UDOBRUCHAŁ JĄ

— Wstydź się Heniu, jak możesz dopiero wczesnym rankiem do domu wracać. Przez Ciebie całą noc oka nie zmrużyłam.

— No, uspokój się Maryniu, ja przecież także.

GROŹNE NIEBEZPIECZEŃSTWO

— Matko Boska, zgubiłem swój woreczek ze stu złotymi.

— Czy przeszukałeś porządnie całe ubranie?

— Tak, przeszukałem cztery kieszenie marynarki, obie kieszenie kamizelki i jedną kieszeń od spodni.

— No, a drugą kieszeń od spodni?

— Drugiej jeszcze nie przeszukałem, ale nie chcę nawet myśleć o tym, bo jak i tam nie znajdę mego woreczka, to zaraz umrę ze zmartwienia.

PRZEZORNOŚĆ

— Więzień jest chory na nieżyt oskrzeli — stwierdza lekarz więzienny.

— Czy stan jest poważny? — zapytuje dyrektor więzienia.

— Nie, ale pacjent musi pozostać w pokoju.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia“ Kraków Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie